



Укладываем игрушки



Читаем сказку



Читаем молитву



Чистим зубы



Купаемся



Слушаем колыбельную или сказку



Делаем дыхательные упражнения

Говорим
Спокойной
ночи!



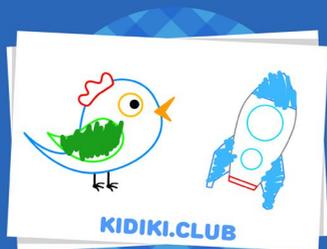
Смотрим на звезды



Идем в туалет



Кушаем



Развивающие занятия



Пьем воду или кефир



Расслабляющий массаж



Загадываем сон



Шепчем приятные слова



Выключаем ночник



Выбираем пижаму

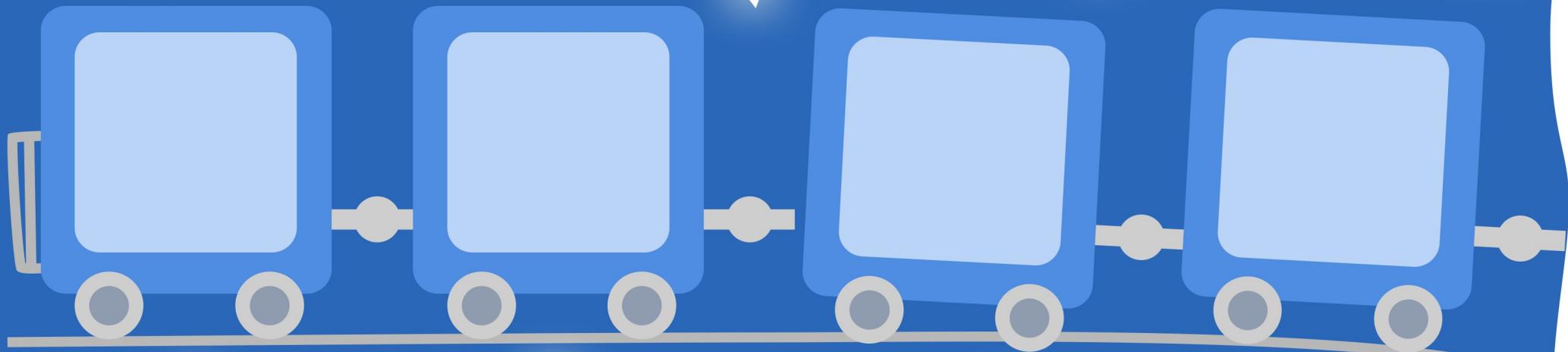


Вспоминаем хорошие вещи за день



Поцелуи и объятия

Готовимся ко сну





Обнимаемся
и целуемся



Читаем сказку



Укладываем
игрушки



Слушаем
колыбельную



Развивающие
занятия



Кушаем



Закрываем
шторы



Выбираем
пижаму



Кладём в кроватку
сюрприз



Пальчиковые
игры



Идём в туалет



Занятия для
мелкой моторики

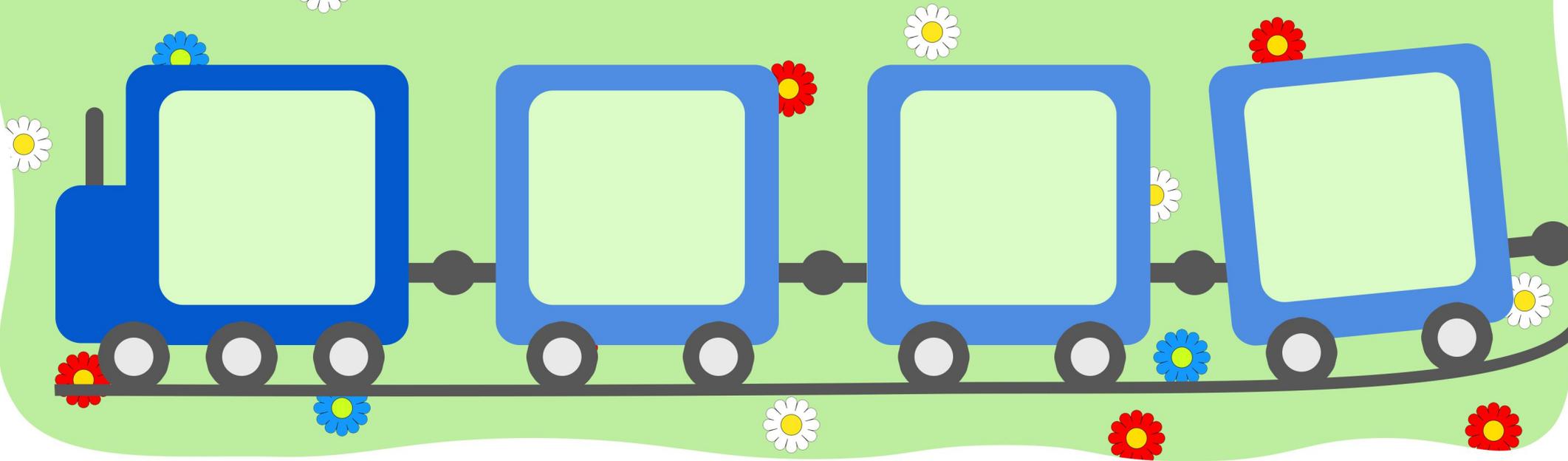
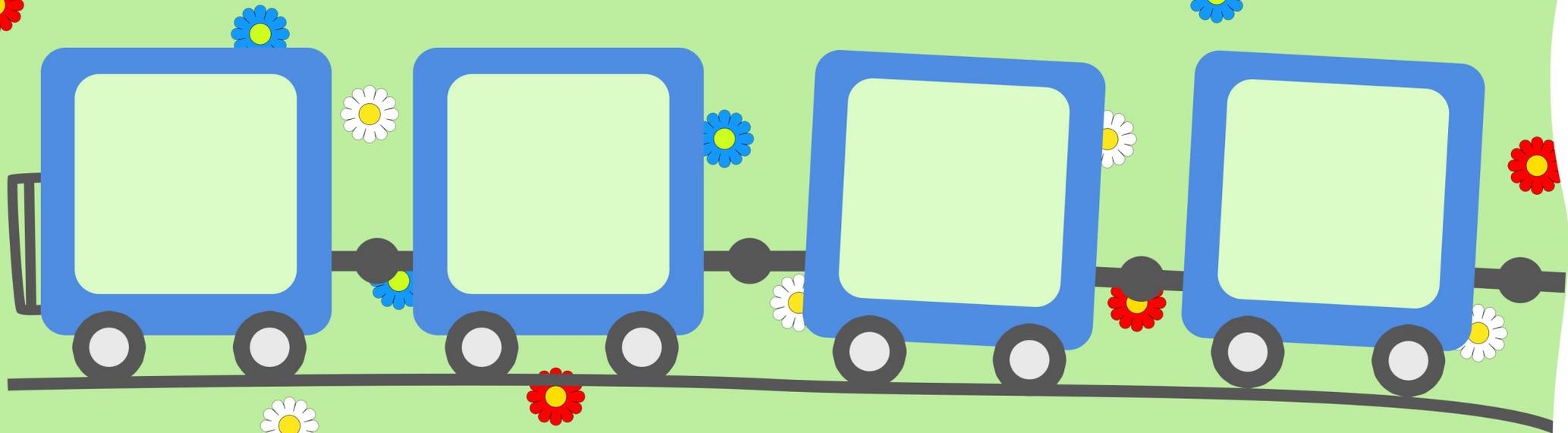


Машем
птичкам



Массаж
по спине

Готовимся к дневному сну



Что такое ритуал и в чем его волшебство? от Центра детского сна и развития BabySleep

Детский сон – это процесс, на который родители могут влиять. Правильная организация сна – ключ к решению многих проблем. Подготовка ко сну и ритуал укладывания помогают настроить ребенка и расслабить его перед сном.

Что такое ритуал укладывания и зачем он нужен?

Ритуал – это несколько действий, повторяющихся в определенной последовательности перед каждым укладыванием на сон. Ритуалы на дневной и ночной сон могут отличаться друг от друга. Важно, чтобы они всегда оставались неизменными.

Благодаря ритуалу укладывания малыши:

- Понимают, что пришло время ложиться спать, ведь ребенок знает, что после одного действия мама сделает другое, потом третье, а потом придет время сна.
- Расслабляются, получая удовольствие от придуманных мамой действий.
- насыщаются вниманием и любовью перед сном от самого родного человека. Это важно, т.к. дети могут воспринимать сон как разлуку. насыщение контактом и вниманием поможет малышу легче согласиться на временное расставание.

У каждого малыша разные особенности нервной системы, темперамент и потребности. Поэтому и ритуал у каждого свой: кому-то он нужен подлинней, кому-то — короче. Одному ребенку нужна песенка или сказка (с удовольствием слушает), другому – посмотреть перед сном книжку, третьему необходимы поглаживания.

Важно! Обнимать и целовать ребенка в любом возрасте перед сном.

Из чего складывается хороший ритуал укладывания:

- Комната для сна заранее готова (свет приглушен, кровать разобрана, пижама выбрана, комната проветрена)
- Действия ритуала приятны и взрослому, и ребенку.
- Продолжительность и составляющие ритуала зависят от возраста и потребностей малыша.
- Проводится только один раз перед каждым сном.
- Организован в правильное время, учитывая возрастные нормы сна и бодрствования ребенка (ссылка на статью <https://baby-sleep.ru/articles/64-normy-sna-i-bodrstvovaniya>).

Обычно около 3 дней уходит на то, чтобы подобрать подходящий ребенку ритуал. И примерно 2 недели нужно, чтобы ритуал стал привычным и начал работать как помощник в укладывании.

Для качественного расслабления перед сном важно плавно подвести ребенка к ритуалу. И в этом вам поможет «мостик ко сну» – примерно час (время индивидуально), который вы проводите с ребенком в максимально спокойной обстановке: кормите его, читаете, играете в тихие игры (лепите, рисуете, играете с сенсорной коробкой, собираете мозаику).

Что не является ритуалом и точно помешает засыпанию?

- Просмотр мультиков
- Игры на планшете
- Активные игры или игрушки со звуками и подсветкой
- Слишком активное поведение взрослого

Как составить ритуал?

Плакат-игра от BabySleep и Kidiki.Club поможет вам составить собственный ритуал для отхода ко сну. В игре есть карточки с действиями для «мостика» – занятия, спокойные игры, прием пищи. И есть карточки для ритуала перед сном.

Приклеивая карточки к вагонам поезда вместе с ребенком, вы поможете малышу в игровой форме запомнить, что нужно сделать перед сном. А потом можно попросить малыша вспомнить последовательность действий и прикрепить карточки в правильном порядке самому.

Составить свой ритуал вам помогут эти вопросы:

1. Сколько лет вашему малышу?
2. Какие действия из предложенных в игре вам приятнее всего делать?
3. Успокаивает ли это действие вашего ребенка или возбуждает, будоражит его?